



令和5年7月3日  
宗岡第二小学校 保健室  
(親子で読むほけんだより)

## ＜7月の保健目標＞ あつさに負けないからだづくり

7月30日は土用の丑の日。「土用」とは、季節の変わり目を表す言葉で、立夏・立秋・立冬・立春の直前の約18日間の期間を示します。「丑の日」とは、十二支の丑からきています。日本では昔から、季節の変わり目の体調を崩しやすい時に、丑の日にちなんで「う」が付く食べ物を食べていました。うなぎやうめぼし、うり（きゅうりやスイカ）などは夏の暑い日に体力をアップさせるために昔から食べられている夏の食べ物です。好き嫌いをせず、しっかり栄養を摂り、暑い夏に負けない体をつくりましょう！

## その 不足 熱中症の危険あり!

水 分 不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡 眠 不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運 動 不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高～

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

# 保護者の方へ

## ★7月28日（金）に地域学校保健委員会が開催されます★

宗岡第四小学校にて、宗岡第二小学校・宗岡第四小学校・宗岡中学校3校が合同で行います。講演をしていただく先生は、親の学校プロジェクト代表 生駒 章子先生です。生駒先生には、「子どもの心が元気になる「話の聞き方」「伝え方」～親子の信頼関係を築くには～」というテーマでご講義いただきます。宗二小児童保健委員会（希望者）も、発表動画を会場にて流す予定ですので、ぜひ保護者の皆さまはお子様とご一緒にご参加ください。参加者名簿を作成するにあたって、保護者の方向けのご案内を後日さくら連絡網にてご連絡いたしますので、参加を希望される方はアンケートにご回答の上、参加をお願いします。当日の内容は後日、ほけんだより等でお知らせいたします。

## ★定期健康診断未受診者へのお知らせ★

健康診断未受診者へお知らせを配付いたしました。学校保健安全法施行規則で「健康診断は6月30日までに行うものとする。」と定められています。お知らせを受け取っているご家庭は、遅くとも2学期始業式までには、学校医の先生方の病院で検査を行っていただき、受診結果を記載した用紙を学校に提出していただくようお願いします。

## ★“保冷剤” 寄付のお願い★

保健室ではけがをした子、熱中症疑いの子、塗り薬を保健室では塗ることができないため、蚊に刺された子にも保冷剤を配布しております。ご家庭に余っている保冷剤がありましたら、保健室にぜひ寄付をお願いいたします。

## 7月の行事予定

6日（木）	せきちゆうてくわんしょう 脊柱側弯症（モアレ）検診 8:50～ <small>けんしん</small>
18日（火）	せきちゆうてくわんしょう 脊柱側弯症（モアレ）検診予備日 14:00～14:30 <small>けんしん よびび</small> しきし そうごう ふくし 志木市総合福祉センター
20日（木）	がっき しゅうぎょうしき 1学期終業式
25日（火）	ねんせいしゆくはくがくしゅう 5年生宿泊学習 ～27日 <small>にち</small>
28日（金）	ちいき がっこう ほけん いいんかい 地域学校保健委員会

**脊柱側弯症検診予備日は保護者の方の付き添いで受診していただくことになります。（学校での引率は致しません）**その日は早退扱いにはなりません。後日配布されるお知らせをご覧ください。